

平成30年 第7回教育・育成プログラム

プログラム

スポーツ医・科学(栄養)プログラム
～女性特有の栄養上の問題について～

講師:柴崎 真木氏 (管理栄養士/健康運動指導士)

日時:平成30年11月18日(日) 会場:県立稲生高等学校 会議室

<ジュニアアスリートの栄養学的な問題>

①成長期に起こる健康の課題

- ・貧血
- ・疲労感・倦怠感
- ・骨折・けが
- ・過度な減量
- ・月経異常
- ・骨密度低下
- ・摂食障害

予防をするために、正しい栄養の知識を持つことが大切



②女性ホルモンの働き、成長期の体の変化

- ・女性ホルモンの働きによって月経や体温の変化が起こる。
- ・生理痛や体調の変化は個人差が大きい。
- ・成長期の女子は脂肪がつきやすい。
→脂肪がつくことで月経が起こる。脂肪は必要だが余分な脂肪がつかないように食事のバランスに注意する。無理なダイエットは月経が止まり、骨が作られなくなる。
- ・身長が伸びるためには十分な栄養が必要。
- ・身長の伸びが少なくなったら骨の中身を作ることが重要。
- ・成長期には体重は増えるもの。こまめに体重をチェックして、体調を管理する。
- ・体脂肪率も同時にチェックして、脂肪の量とそれ以外(筋肉、内臓等)のバランスを確認する。

③減量が必要になったとき

- ・激しい運動をしなくてもエネルギーは消費されるため、食事をとらずに過ごすことは禁物。
- ・余分な脂肪は不必要だが体脂肪率は15%から20%は必要。それ以上減ると月経が止まる。
- ・厚着をして汗をかいて体重を減らすことは脱水をしているだけなので、減量には意味がない。2%体重が減ると脱水の状態。



④ワーク

- ・昨日の食事を思い出して、栄養素の何が足りないか、足りているかを気づこう。
- ・毎日のことだが、足りない食材、多すぎる食材に気づいて変えるべきことが大切。
- ・遠征でのバイキング形式の食事や、海外での補食内容等を考え、自分で対応できる力を養う。
- ・消費したエネルギーと成長するエネルギーをしっかりとれているか、主食・副菜のバランスをとり、食材はできるだけ多く取れるメニューを自分で確認する。